**2023. aasta Eesti meistrivõistlused sangpommi kahevõistluses**

1. **EESMÄRK:**

Edendada sangpommisporti Eestis. Välja selgitada Eesti 2023.a. meistrid sangpommi kahevõistluses ning edukamad võistkonnad, võistkondlukus arvestuses. Võistkondlikus arvestusest võivad osa võtta maakonnad, spordiklubid või asutused.

1. **AEG JA KOHT:**

Võistlused toimuvad 25.november 2023 aastal algusega kell 11.00 spordiklubis Tallinn CrossFit, Rannamõisa tee 4f. Võistlejate täiendav **registreerimine ja kaalumine toimub 10.00-10.30.**

1. **OSAVÕTJAD:**

Võistlustele lubatakse kõik sangpommisporti harrastavad sportlased.

1. **REGISTREERIMINE, OSAVÕTUMAKS JA MAJANDAMINE:**

Lähetusega seotud kulud kannab osavõtja või lähetav organisatsioon.

* 1. Eelregistreerimine:
* Meistrivõistlustel osalemiseks on **vajalik eelregistreerimine**. Selleks tuleb võistlejal, spordiklubil, asutusel või vastutavalt edastada võistlejate **ülesandmise leht e-kirjaga hiljemalt 21.11.2023.a** aadressile info@sangpommisport.ee
* Ülesandmise leht on kätte saadav Eesti Sangpommispordi Liidu kodulehelt (<https://sangpommisport.ee/>) 2023.a aasta võistluskalendrist või „Määrustikud ja juhendid“ rubriigist.
	1. Osavõtumaks:
* Noortele kuni 18 aastased 10 €
* Täiskasvanutele 15 €
* Teatevõistlus 25 €
* kuni 24.11.2023.a (k.a) saab tasuda ülekandega Eesti Sangpommispordi Liidu arveldusarvele:
	+ Eesti Sangpommispordi Liit
	+ EE951010220111555010
	+ Selgituseks: Osalustasu 2023 EMV, võistleja nimi, maakonnad, spordiklubi või asutus. N: *Osalustasu 2023 EMV, Jaan Jalgratas, Harjumaa*
* 25.11.2023.a võimalik tasuda sularahas kohapeal.
1. **PROGRAMM JA VÕITJATE SELGITAMINE:**

Võistlused on individuaalsed/võistkondlikud ja viiakse läbi vastavalt kehtivatele võistlusmäärustele. Kõik juhendis määratlemata küsimused lahendab võistluspaigas peakohtunik.

* 1. Individuaalne kahevõistlus.

Võisteldakse vastavalt all olevale tabelile lähtudes võistlusklassist ja kaalukategooriast. Võistleja tulemusi üle ei kanta, ehk kui võistleja soovib võistelda kahes erinevas võistlusklassis, tuleb võistlejal teha kaks sooritust ning tasuda osavõtumaks võistlemaks mõlemas võistlusklassis, *N: kui võistleja, kelle vanus on 60+, soovib osaleda nii võistlusklassis M kui ka M60, tuleb võistlejal teha sooritus mõlemas võistlusklassis ning tasuda topelt osavõtumaks*.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Võistlusklass** | **Kaalukategooria** | **Sangpommide valik** | **Koefitsient** |
| N18 – Neiud kuni 18 aastased (k.a) | Puudub | 8 kg | 1 |
| 12 kg | 2 |
| M18 – Noormehed kuni 18 aastased (k.a) | -78 kg ja +78 kg | 16 kg | 1 |
| 24 kg | 2 |
| N – Naised 19-60 aastased  | -68 kg ja +68 kg | 12 kg | 0,5 |
| 16 kg | 1 |
| 24 kg | 2 |
| M – Mehed 19-60 aastased | -63kg; -68kg; -73kg; -78kg; -85 kg; -95 kg; +95 kg | 16 kg | 0,5 |
| 24 kg | 1 |
| 32 kg | 2 |
| N60 – Naised 60.a ja vanemad  | Puudub | 8 kg | 1 |
| 12 kg | 2 |
| M60 – Mehed 60-69 aastased | Puudub | 12 kg | 1 |
| 16 kg | 2 |
| M70 – Mehed 70.a ja vanemad | Puudub | 8 kg | 1 |
| 12 kg | 2 |

* 1. Teatevõistlus kahevõistluses.

Võistkonnas neli võistlejat: kaks naist ja kaks meest. Igal võistlejal on soorituseks aega 3 minutit. Võistkonnad võivad olla vabalt moodustatud aga võistkondlikku arvestusse lähevad vaid võistkonnad, kus vähemalt kolm võistlejat on võistkonnast keda nad individuaalvõistluses esindasid. Harjutuste tõstekordade summad liidetakse. Iga tõste väärtus 1 punkt.

Harjutused:

1. Meeste tõukamine 24 kg sangpommiga;
2. Naiste tõukamine 16 kg sangpommiga;
3. Meeste rebimine 32 kg sangpommiga;
4. Naiste rebimine 24 kg sangpommiga.

Võistkondliku paremuse selgitamiseks liidetakse 8 parema võistleja kohapunktid + teatevõistluse kohapunktid, kusjuures I koht annab 25 punkti, II koht - 22 p, III koht - 20 p, 4. koht - 18 p, 5. koht – 17 p jne. Punktide võrdsuse korral on määravaks suurem esi- või paremate kohtade arv.

1. **VÕISTLUSTE KORRALDUS:**

Võistlused viib läbi Eesti Sangpommispordi Liit ja Sangpommiklubi Hunt.

1. **AUTASUSTAMINE:**

Esimesele kolmele kohale tulnud võistlejaid autasustatakse medalite ja diplomitega, teatevõistluse ja meeskondliku arvestuse kolme parimat autasustatakse karikatega ja diplomitega.

**Täiendav info**: e-mail: info@sangpommisport.ee

**MEELDIVA KOHTUMISENI**